Instance Régionale
d'Éducation et de
Promotion de la Santé
Poitou-Charentes

NUTRITION – ACTIVITE PHYSIQUE

En cherchant dans les bases de données spécialisées et sur les sites français et étrangers traitant de la Nutrition et de l'activité physique, le service documentation de l'IREPS Poitou-Charentes, à la demande de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Poitou-Charentes a recueillis, organisé et mis en forme cette bibliographie.
Les objectifs de cette sélection de ressources est de faire le point sur la production documentaire portant sur le thème de « la Nutrition et de l'activité physique".

Elle est organisée autour de 4 grandes sections :

1. Politique nationale et régionale de santé
2. Différentes approches en éducation et promotion de la santé
3. Des ressources
4. Des informations validées

L'objectif de cette sélection de ressources est de permettre aux futurs acteurs de la plateforme régionale Nutrition activité physique de l'ARS de bénéficier d'une base commune de travail et de réflexion. Face à la grande variété des sources documentaires produites ces dernières années sur ce sujet notre sélection documentaire n'est pas exhaustive. Nous avons essayé de privilégier les documents développant des éléments sur les approches d'éducation pour la santé et de promotion de la santé.
Cette sélection s'achève par un focus sur des ressources électroniques à l'étranger par une sélection d'outils pédagogiques et des sources d'informations validées.
Quand le document est disponible, en téléchargement ou en plein texte, un lien actif est précisé pour permettre un accès direct. Etant donné l'inconstance des liens sur le web, ils ont tous été vérifiés le 20 décembre 2013.

Cette sélection n'est pas exhaustive, aussi le service de documentation de l'IREPS Poitou-Charentes reste disponible pour donner des compléments d'information si nécessaire.

IREPS Antenne Charente
CH d'Angoulême Rond-point de Girac - Entrée 2 - CS 55015 Saint-Michel - 16959 ANGOULÊME cedex 9
Tél. 05 45 25 30 36 - Fax 05 45 25 30 40
angouleme@educationsante-pch.org
www.educationsante-pch.org

1- POLITIQUE NATIONALE ET REGIONALE DE SANTE

1.1- Plans nationaux

JOURDAIN MENNINGER, Danièle, LECOQ, Gilles, GUEDJ, Jérôme, *et al.* / **Evaluation du Programme National Nutrition Santé** (PNNS 2006-2010) .- éd. : IGAS / CGAAER, avril 2010 .- 340 p.
"L'évaluation du second volet du Plan national nutrition-santé (PNNS 2, 2006-2010), réalisée conjointement par l'Inspection générale des affaires sociales (IGAS) et l'Observatoire de la qualité de l'alimentation (Oqali) souligne que la « *pérennité du plan mérite d'être assurée, mais estime que sa reconduction en l'état n'est pas souhaitable* ». La dernière évaluation du PNNS a livré en effet une série d'axes d'amélioration. Au niveau opérationnel, le rapport constate la difficulté de faire évoluer la prise en compte de l'obésité en particulier chez les personnes pauvres et précaires (absence de repérage systématique du sur-poids et de l'obésité chez les enfants, retard dans les réseaux de prise en charge,…). Ceci alors que l'obésité continue de progresser sur ce segment de population. Le rapport pointe également les efforts nécessaires vis-à-vis de la dénutrition notamment chez les personnes âgées, ainsi que de la prévention de la sédentarité ou la promotion de l'activité physique. Concernant le volet communication, qui représente plus de la moitié du budget alloué au PNNS (19 M€), le rapport affirme que le succès est relatif. « *Si « manger-bouger » ou « 5 fruits et légumes par jour » sont devenus des repères connus, ils ne sont pas forcément appropriés par ceux à qui ils sont destinés* », indiquent les auteurs.
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/104000214/0000.pdf

Plan Alimentation et Insertion (PAI)
"Le PAI repose sur deux principes fondateurs : sensibiliser les personnes recourant à l'aide alimentaire (améliorer l'état nutritionnel et prévenir les carences alimentaires chez les personnes en situation de précarité ou d'exclusion) et à créer du lien social (tisser des liens et initier l'insertion d'un public exclue ou qui s'exclue). Il propose la conception et la diffusion d'outils pédagogiques et pratiques essentiellement visuels."
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.opnalim.org/les-outils/textes-juridiques/pai-programme-alimentation-insertion/

Programme National Alimentation (PNA)
Ce programme national pour l'alimentation comprend quatre grands axes :
- Faciliter l'accès de tous à une bonne alimentation
- Développer une offre alimentaire de qualité
- Favoriser la connaissance et l'information sur l'alimentation
- promouvoir notre patrimoine alimentaire et culinaire.

Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/PNA-09022011.pdf

Programme National Nutrition Santé (PNNS)
"L'un des enjeux majeurs des nations en ce 21è siècle est d'assurer une amélioration de l'état nutritionnel des populations. En effet, une nutrition satisfaisante est un facteur de protection de la santé. Lancé en janvier 2001, le PNNS a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs : la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2001. A suivre le descriptif des trois plans.
Disponible en téléchargement aux adresses suivantes:

- Présentation générale du programme 2001-2005

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/presentation_generale_programme.pdf

- PNNS Programme 2006-2010

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan.pdf

- PNNS Programme 2011-2015

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf

« Plan Sport Santé Bien être » Référentiel
Circulaire du gouvernement français
Circulaire disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2013/01/cir_36363.pdf

1.2- Etudes, Recommandations

BERGERON, Henri, CASTEL, Patrick (dir.) / **Regards croisés sur l'obésité : séminaire tenu en 2008 et 2009** .- Paris : Ed. de Santé et Presses de Sciences Po, 2011 .- 119 p. .- Collection « Séminaires »
« Si sa stigmatisation est ancienne, le fait que l'obésité soit perçue comme un problème majeur de santé publique est d'occurrence récente. Pourtant, de nombreuses interrogations restent en suspens et toutes les controverses ne sont pas closes. Quelle est l'ampleur réelle du phénomène et la mesure-t-on avec les « bons » instruments ? Peut-on se mettre d'accord sur ses principaux déterminants ? L'augmentation du nombre d'individus en surpoids ou obèses suffit-elle à expliquer l'inscription de l'obésité sur l'agenda public et le déploiement de toutes ces politiques et mesures ? Quelles interventions sont possibles, et lesquelles sont en réalité privilégiées ? Quelles en sont les conséquences sur le phénomène, les individus et les relations qu'ils nouent entre eux ?
Réalisé avec le soutien de la chaire Santé de Sciences Po et du CAPPS de l'EHESP, le présent ouvrage entend, si ce n'est apporter de réponses définitives à ces questions, contribuer à les éclairer par des analyses stimulantes. Il réunit, à cette fin, les regards particuliers que portent sur l'obésité, de manière croisée, la médecine, l'épidémiologie, la science politique, la sociologie, l'économie et l'anthropologie… »
Résumé de l'éditeur

BOUT, Brigitte / **Rapport : L'organisation de la recherche et ses perspectives en matière de prévention et de traitement de l'obésité** .- Paris : Assemblée nationale, Sénat, déc. 2010.- 267 p.
« Ce rapport dresse un inventaire des données scientifiques à prendre en compte pour mener une politique de prévention plus efficace et propose les orientations stratégiques indispensables pour lutter avec succès contre l'obésité. »
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.assemblee-nationale.fr/13/pdf/rap-off/i3020.pdf

CESAR, Christine / **Etude Abena 2004-2005 : Comportements alimentaires et situations de pauvreté : Aspects socio-anthropologiques de l'alimentation des personnes recourant à l'aide alimentaire en France** .- Paris : INVS, novembre 2007 .- 108 p.
« L'étude a pour objectif principal de décrire la consommation alimentaire et l'état nutritionnel de personnes ayant recours à l'aide alimentaire dans quatre zones urbaines françaises en 2004 – 2005. »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/074000728/0000.pdf

Epifane : Etude nationale 2011-2013. Mieux connaître l'alimentation du nourrisson *in* site de l'InVS
L'alimentation contribue fortement à la croissance et au bon déroulement moteur et cognitif du nourrisson. C'est aussi un élément crucial pour sa santé future. Si des données existent sur les premiers jours de vie de l'enfant, aucune information sur, par exemple, la durée de l'allaitement ou l'âge au début de la diversification n'est actuellement disponible à l'échelle nationale. Mieux connaître les pratiques alimentaires des nourrissons pour mieux informer et aider les mères, c'est le but d'Epifane.
Disponible à en plein texte à l'adresse suivante :
http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=7467

ESCALON, Hélène, BECK, François / **Alimentation et activité physique : connaissance et comportements** *in* La Santé de l'Homme, n°406, mars-avril 2010 .- pp. 7-10
« L'INPES vient de publier les résultats du « *Baromètre santé nutrition* », enquête périodique réalisée auprès de la population française.
Si les taux de consommateurs de féculents, viandes, poissons et oeufs sont satisfaisants, en revanche, ceux de fruits/légumes et de produits laitiers restent insuffisants et ceux de boissons sucrées et de plats tout prêts augmentent.
Par ailleurs, un peu moins d'un Français sur deux a une pratique d'activité physique favorable à la santé »
Résumé BDSP
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-homme-406.pdf

Etude Nutrinet santé [en ligne]
site internet
Cohorte de 50 000 "nutrinautes" pour l'étude des relations nutrition-santé, des comportements alimentaires et de leurs déterminants.
La finalité de cette étude (financée par Ministère des Affaires sociales et de la Santé, l'INPES, l'InVS, l'Université Paris13, l'INSERM, l'INRA, le Cnam, la Fondation pour la Recherche Médicale et l'IRESP) est de mieux comprendre les relations entre la nutrition et la santé, et de connaître les déterminants des comportements alimentaires.
Disponible à l'adresse suivante:
http://www.etude-nutrinet-sante.fr

FERRY, M. / **Nutrition, vieillissement et santé** *in* Gérontologie et Société, n° 134, 2010 .- pp. 123-132
« Ces dernières années, différents investigateurs ont proposé de nombreux mécanismes pour expliquer le vieillissement et ont mis en évidence des bases moléculaires et des événements biologiques qui contribuent au déclin progressif du fonctionnement cellulaire.
Il est probable que des facteurs comme les mutations somatiques, les modifications d'expression génique ou la diminution de l'efficacité de la synthèse protéique interagissent pour participer aux motivations physiologiques en relation avec l'âge.
Or les apports alimentaires diversifiés et « *optimisés* » en qualité et en quantité, sont l'un des facteurs modifiables le plus accessible pour moduler le vieillissement et surtout prévenir le « *mauvais vieillissement* » avec pathologies et déficits fonctionnels... voire incapacité.

De très nombreuses études épidémiologiques et cliniques soulignent le lien entre Nutrition et Santé chez le sujet âgé, et mettent en lumière la relation existante entre les divers déficits du statut nutritionnel et la fréquence des pathologies dégénératives liées au processus de vieillissement. »
Résumé BDSP

GEM - RCN (Groupement d'Etudes de Marché – Restauration Collective et Nutrition) / **Recommandation Nutrition** .- Paris : Direction des Affaires Juridiques, août 2013 .- 107 p.
« Le Groupement d'Etudes des Marchés de la Restauration Collective en Nutrition a émis une recommandation relative à la nutrition, en date du 04 mai 2007 dont l'objectif est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivités tout en tenant compte des objectifs généraux du PNNS et en assurant une qualité gustative aux repas. »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

GOURLAN, Mathieu, SARRAZIN, Philippe (sous la direction de) / **Motivation des adolescents obèses pour l'activité physique : Les apports de la théorie de l'autodétermination et de l'entretien motivationnel** .- Thèse de doctorat en médecine .- Grenoble : Université de Grenoble, oct. 2011 .- 213 p.
« Délibérément orientée vers les adolescents obèses cette thèse s'articule autour de trois grandes parties. Dans la première, elle mesure et étudie l'efficacité des interventions dans le cadre de la promotion de l'activité physique auprès de ce public spécifique. Dans une deuxième, elle recense les mécanismes psychosociaux mis en place pour l'adoption et le maintien d'une activité physique régulière. Et enfin dans la troisième partie, elle évalue la mise en œuvre et l'efficacité d'une intervention destinée à rendre les adolescents obèses plus actif physiquement.
« Disponible en plein texte sur le site d'archives ouvertes à l'adresse suivante :
http://tel.archives-ouvertes.fr/docs/00/74/74/43/PDF/20076_GOURLAN_2011_archivage1.pdf

ICAPS : Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps .- INPES,
« L'étude ICAPS, « intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » menée par le Pr Chantal Simon a démontré scientifiquement au terme des quatre années d'expérimentation que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez les jeunes. »
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1348.pdf

Anthropology of Food

POULAIN, Jean-Pierre, TIBERE, Laurence / **Alimentation et précarité : Considérer la pluralité des situations** [food and insecurity ; considerering the diversity of situations] *in* Anthropology of food [Alimentation et précarité], 6 septembre 2008,
"En rappelant les difficultés à définir la précarité et la nécessité de prendre en considération la diversité des contextes sociaux intermédiaires entre intégration et exclusion, cette recherche contribue à préciser la nature des liens entre précarité, alimentation et corpulence. Cette étude nous amène à nuancer le discours classique sur le lien entre obésité et précarité. C'est au sein des groupes en cours de précarisation et dans les milieux populaires classiques (ouvriers et employés) que l'obésité et le surpoids sont les plus fréquents. Par contre, la prévalence de l'obésité est plus faible au sein des populations précaires. Il semble que la précarité génère de nouveaux modèles alimentaires, avec cette particularité que ces changements concernent à la fois les normes et les pratiques alimentaires. Selon son intensité, la précarité peut donc favoriser la malnutrition ou le développement de l'obésité. Tout en appelant des travaux complémentaires, les données obtenues peuvent contribuer à ajuster les dispositifs d'information et d'accompagnement en matière de santé publique en direction des populations concernées, en prenant en compte les degrés de précarité d'une part et les transformations des modèles alimentaires d'autre part."
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://aof.revues.org/4773

Prévention de la dénutrition et qualité de la nutrition en EHPAD .- ARS Ile de France, mars 2011 .- 80 p.
Disponible à l'adresse suivante :
ww.ars.sante.fr/fileadmin/ILE-DE-FRANCE/ARS/Presse/6_Etudes_Publications/VADE_charte_ARS.pdf

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Prévention du surpoids et l'obésité de l'enfant et de l'adolescent ; les recommandations de la HAS .- oct. 2011
« Afin de prévenir le surpoids et l'obésité, les recommandations pour la prise en charge médicale de l'obésité et surpoids datant de 1998 ont été actualisées. Elles ont été présentées par la HAS le jeudi 6 octobre dernier.
La prise en charge initiale et le suivi du sujet en surpoids ou obèse relevant de la médecine de premier recours, deux recommandations de bonnes pratiques (sur l'adulte et sur l'enfant) sont donc à présent publiées à l'attention des médecins généralistes et pédiatres.
Les principaux axes de ces recommandations sont les suivantes :
- un changement durable des habitudes plutôt que la recherche de la perte de poids à tout prix
- un accompagnement diététique et un suivi régulier
- l'augmentation de l'activité physique, et pas uniquement du sport
- un accompagnement psychologique
- la non recommandation de l'usage des médicaments. »
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_964941/surpoids-et-obesite-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-actualisation-des-recommandations-2003?xtmc=xtcr=3

WITASSE, Alain, LAMOUCHE, Hervé (réal.) / **Alimentation et nutrition de la personne vulnérable** [DVD] .- Paris : Assistance publique – Hôpitaux de Paris [prod., éd., dist.], 2010, 2 DVD monofaces .- Collection « Santé publique Prévention »
« Sur la jaquette : "La dénutrition, surtout survenant chez les personnes vulnérables, est à l'origine d'une fragilité supplémentaire, souvent associée à une augmentation des complications iatrogènes, un allongement de la durée d'hospitalisation ; les conséquences en sont non seulement médicales ou psychologiques, mais également sociales, économiques, voire juridiques. Aujourd'hui un nombre significatif de malades présentent des critères de dénutrition dès l'admission ou au cours de leur séjour hospitalier et l'attention portée à ce facteur de surmorbidité n'est pas toujours suffisante. La nutrition est clairement une priorité de l'institution, inscrite au plan stratégique 2010-2014 et relève d'une vigilance continue des équipes hospitalières. Médecins, infirmiers, aides-soignants, diététiciens, personnels de restauration et équipes de direction se sont retrouvés lors d'une journée initiée par le CLAN Central de l'AP-HP pour faire le point sur les recommandations, les pratiques professionnelles et à partager des expériences réussies autour de trois thématiques : repérage de la dénutrition et du risque nutritionnel : comment mieux faire, la prise des repas et le jeûne nocturne. »
Résumé Sudoc

1.2- Politique régionale de santé

ARS et DRJSCS mettent en place des actions "innovantes spécifiques et pérennes" dans les territoires de santé du Poitou-Charentes destinées à promouvoir et développer des activités physiques comme facteur de santé. Conjointement, ces deux organismes lance un appel à projets 2013 : promotion de la santé.
Disponible sur le site de l'ARS en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ars.poitou-charentes.sante.fr/Appels-a-projets-2013-Promot.153250.0.html

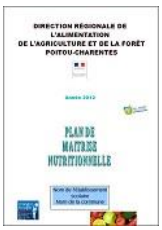
GIRAUD, J., ROBIN, S., RONCHEAU, M. *et al.* / **Evaluation du programme « Bien Bouger – Mieux Manger » en Poitou-Charentes, 2006-2010. Suivi des collégiens de la 6è à la 3è**. .- ORS Poitou-Charentes, mai 2011 .- 56 p.
Rapport d'étude. « "Bien Bouger - Mieux Manger" en Poitou-Charentes est un programme d'éducation alimentaire et de promotion des activités physiques et sportives. Mis en place à la rentrée scolaire 2006-2007, il a permis de suivre les élèves de la 6ème à la 3ème. L'évaluation finale porte sur les élèves de 3ème suivis depuis la 6ème. Les résultats sont contrastés selon les différents indicateurs. Les enseignements diffèrent selon le sexe. Cependant, il semble que l'objectif principal consistant à interrompre l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité ait été atteint. »
Résumé ORS
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ors-poitou-charentes.org/pdf/j1AdsLRapport-BBMM.pdf

GIRAUD, J., RONCHEAU, M., VAIL, E. / **La nutrition… un déterminant de santé** *in* Bulletin Observation Santé : ORS Poitou-Charentes, mars 2012 .- 8 p.
La nutrition situation épidémiologique
Promotion de la santé, nutrition et activités physiques
Dispositifs et ressources régionaux en promotion et éducation pour la santé
Définitions et concepts utilisés
« La situation épidémiologique présente des indicateurs sur le surpoids et l'obésité, l'activité physique et la sédentarité, les pratiques et habitudes alimentaires ainsi que les troubles des conduites alimentaires. Dans la deuxième partie sont abordés les différents programmes : Programme national nutrition santé, Programme national pour l'alimentation, ainsi que les différentes instances régionales en lien avec ce thème. La troisième partie présente les dispositifs et ressources régionaux en matière d'éducation et de promotion de la santé. »
Résumé ORS
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ors-poitou-charentes.org/pdf/mMRkv6BOSNutrition12.pdf

GOUBAULT, Claude, GUENZET, Nicolas / Plan Régional Sport-Santé « Document en powerpoint présentant le plan régional Poitou Charentes
www.**poitou-charentes**.drjscs.gouv.fr/.../**plan_regional_sport_sante**_DR_PC_nov2012...

MARCHEIX, Cécile et (Villes)^2 / **La promotion de la santé en matière de nutrition au sein de l'ARS Poitou-Charentes : Alimentation, solidarité et santé : les bonnes pratiques du mieux vivre**.
Diaporama correspondant a un colloque organisé par (Villes)^2 le 20 nov. 2012.
Disponible à 'adresse suivante :
http://www.villesaucarre.org/upload/131/piecejointeEOgmD0.pdf

OSCARS
Depuis 2011, la région Poitou-Charentes travaille sur l'outil **OSCARS** afin de suivre et d'analyser les actions de promotion de la santé et de prévention menées sur son territoire.
Les actions de promotion de la santé et de prévention des risques financées par l'Agence Régionale de Santé Poitou-Charentes en 2010, 2011 et 2012 sont consultables. Actuellement les actions 2013 sont en cours de saisie.
Les actions recensées et détaillées en Poitou-Charentes sur le thème de la « Nutrition » sont consultables à l'adresse suivante :
http://www.oscarsante.org/actions/action_resu_rech.php?region=Poitou%20Charentes


DIRECTION RÉGIONALE DE L'ALIMENTATION DE L'AGRICULTURE ET DE LA FORÊT POITOU-CHARENTES
PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE

Plan de Maitrise Nutritionnelle (PMS) in le site de la DRAAF / Petite unité de restauration scolaire, Collectivité de métropole Classeur
« Si le respect de l'hygiène a été le principal moteur de la restauration scolaire pendant de nombreuses années, il semble important aujourd'hui d'ajouter du plaisir, de la saveur dans les assiettes. Ce classeur est un outil à destination des collectivités. Il constitue une aide pour « concevoir une offre alimentaire variée, cohérente avec les objectifs de santé publique » dans le respect du décret du 2 octobre 2011 concernant la qualité de l'offre en restauration scolaire. Il est organisé en 4 grands chapitres. Le premier contient un rappel des recommandations. Dans la seconde partie, se trouvent des conseils pour que chaque établissement se positionne et nomme un référent. Le 3è chapitre permet d'établir des plages de rencontre entre les différents intervenants et enfin le 4è chapitre liste les 12 engagements demandés par le PMS envers l'établissement scolaire : « 6 engagements qui relèvent des exigences réglementaires », « 6 engagements qui témoignent des choix de la structure en matière de qualité »
Disponible ne téléchargement à l'adresse suivante :
http://draaf.poitou-charentes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/CLASSEUR_PMN_PETITE_UNITE_SEPT-_2012_cle43bcc7.pdf

Plan obésité 2010-2013
Recherche, prévention et organisation des soins
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ars.poitou-charentes.sante.fr/fileadmin/POITOU-CHARENTES/Votre_Sante/prevenir_les_risques/Obesite_Surpoids/Plan_Obesite_2010_2013-2.pdf

Plan Obésité 2010-2013. Présentation de la stratégie régionale du plan obésité Poitou-Charentes : Pour une prévention précoce de l'obésité et du surpoids en Poitou-Charentes »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ars.poitou-charentes.sante.fr/fileadmin/POITOU-CHARENTES/Votre_Sante/prevenir_les_risques/Obesite_Surpoids/20111025_DSP_PlanObesiteStrategieRegionale.pdf

Plan Régionale pour l'Alimentation (PRA) en Poitou-Charentes
Décliné à partir des recommandations nationales du Ministère de l'Agriculture, le Plan Régional pour l'Alimentation se base sur une étude de territoire. Des projets sont mis en place sur l'ensemble du territoire du Poitou charentes portés tant par le secteur public et associatif que par des acteurs issus du secteur privé.
Sur le site de la DRAAF, vous avez accès à une présentation générale du Plan Régional pour l'Alimentation en Poitou-Charentes
Disponible à l'adresse suivante :
http://draaf.poitou-charentes.agriculture.gouv.fr/Presentation-generale-du-PRALIM

PRAPS Poitou-Charentes
Programme Régional d'Accès à la Prévention et aux Soins – Poitou-Charentes 2011-2016 : Guide méthodologique .- mars 2011
« Un des programmes prioritaires du Programme Régional de Santé »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_methodo_praps_mars_2011.pdf

2- APPROCHES EN EDUCATION POUR LA SANTE et PROMOTION DE LA SANTE

2.1- Rapports / Etudes / Recommandations nationales

Activité physique [en ligne] in site de l'INSERM
« Notre vie professionnelle est de plus en plus sédentaire nous privant d'une activité physique essentielle à notre bonne santé. Ce site donne les résultats d'une enquête démontrant les bienfaits sur la santé d'une activité physique régulière. Il fournit également des liens vers des communiqués de presse, d'autres sites d'autres expertises, d'autres associations,… »
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/dossiers-d-information/activite-physique#

Activité physique et santé [en ligne] in Site du Ministère des affaires sociales et de la Santé
« Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Les recommandations de santé publique sont donc formulées aujourd'hui pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. En France, la recommandation diffusée depuis 2002 par le ministère chargé de la santé, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. »
Ce site propose une définition de l'activité physique ainsi que les bénéfices et les recommandations du ministère. Il propose en téléchargement les plans d'actions nationaux.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.sante.gouv.fr/activite-physique-et-sante.html

2.2- Concepts et méthodologies en éducation pour la santé et promotion de la santé

cesel
Comité départemental d'éducation pour la santé
EURE-ET-LOIR

De la prévention à la promotion de la santé : quels enjeux autour de l'alimentation ?
Diaporama réalisé par le CESEL pour un séminaire retraçant les grands principes.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.cesel.org/IMG/pdf/RUSCHseminaire09.pdf

FERRY, Monique, MISCHLICH, Danièle, ALIX, Emmanuel / **Nutrition de la personne âgée. Aspects fondamentaux, cliniques et psychosociaux** .- Paris : Masson, 2012 .- 347 p.
« Cette 4è édition traite de tous les aspects de la nutrition chez la personne âgée, des aspects nutritionnels du vieillissement physiologique, du rôle de l'activité physique, de la dénutrition et de l'équilibre nutritionnel des répercussions sur ses capacités fonctionnelles et son autonomie, des situations cliniques particulières et des aspects psychosociaux de l'alimentation. De nombreuses fiches pratiques proposent des activités tout au long de l'ouvrage. »

LAURE, Patrick *et al.* / **Promotion de la santé des tout-petits par l'activité physique : intérêts et obstacles** *in* Santé publique, vol. 20, mars 2008 .- pp. 239-248.
« L'objectif de cette étude est de comprendre pourquoi les « tout-petits » ne sont pas, ou très peu, concernés par la promotion de l'activité physique à des fins de santé. L'étude porte sur les jeunes enfants âgés de 0 à 6 ans et les structures les accueillant. Elle s'appuie sur une revue de la littérature et une enquête par questionnaire auprès des structures d'accueil. Peu d'études concernent ce thème. La majorité des enfants n'atteint pas la durée d'activité proposée par les recommandations, soit au moins 60 minutes par jour, et dépasse la durée d'inactivité, soit plus de 60 minutes consécutives par jour. Notre enquête fait émerger deux obstacles à la promotion des activités physiques du tout-petit : le manque de formation et les représentations des parents et professionnels. Un effort d'information devrait être fourni en direction des jeunes parents et des professionnels de la santé, du sport et de l'accueil de la petite enfance. »
Résumé Cairn
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2008-3-page-239.htm

Les principes d'une démarche d'éducation pour la santé des adolescents / Manger Bouger Pro : le programme national nutrition santé
Cet article pose les bases de la démarche dont les principaux thèmes sont : la prise en compte de la notion de « bien être », la nécessité de véhiculer « l'information » auprès du public cible : les adolescents, la volonté de ne « pas culpabiliser les jeunes », permettre « aux adolescents de s'exprimer et s'appuyer sur leurs représentations » afin de mieux connaître les freins et donc de déterminer des leviers et enfin quelques conseils « pratiques ».
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.mangerbouger.fr/pro/education/se-mobiliser/pour-une-politique-nutritionnelle-a-l-ecole/les-principes-d-une-demarche-d-education-pour-la-sante-des-adolescents.html

SIMON, Chantal, SCHWEITZER, Brigitte, TRIBY Emmanuel, et al / **Promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids chez l'adolescents, c'est possible : les leçons d'ICAPS** *in* Cahiers de nutrition et de diététique, vol.46, n°3, juin 2011 .- pp. 130-136
« Basé sur une approche socio écologique, l'essai de prévention randomisé et contrôlé « Intervention ciblant l'activité physique et la sédentarité des collégiens » (ICAPS) d'une durée de quatre ans a permis de montrer que la prévention de la sédentarité et de l'obésité chez les jeunes est possible grâce à un large partenariat et la mobilisation d'acteurs du monde de la santé, de l'éducation, de l'activité physique, de l'information et des services territoriaux en charge du transport et des infrastructures de loisirs. Dans cet article, nous présentons une synthèse des principales données démontrant l'efficacité d'ICAPS au terme des quatre années d'intervention ainsi que des résultats préliminaires de l'étude de suivi à six ans, soit deux ans après la fin de l'intervention. Nous proposons quelques pistes sur les éléments-clés pouvant expliquer l'efficacité de la stratégie mise en œuvre. »
Résumé Elsevier-Masson

2.3- Campagnes, Programmes de prévention, Actions collectives, Sensibilisations

Campagne de promotion de l'activité physique « Bouger 30 mn par jour c'est facile ! » / INPES
« L'activité physique est à la disposition de tous, chacun peut effectuer un ou plusieurs trajets à pied dans la journée. Afin d'inciter les citadins à se déplacer à pied, et donc de promouvoir l'activité physique au quotidien, l'INPES a mis au point une campagne nationale et locale. Des panneaux sont installés dans les villes indiquant les distances en temps de déplacement à pied. 9 villes pilotes (Paris, Lyon, Bordeaux, Marseille, Lille, Nice, Nantes, Nacy et Meaux) ont ainsi vu fleurir des panneaux d'un style nouveau : ex centre ville 15 mn.

Pour accompagner ce programme un spot de 35 secondes a été réalisé et diffusé sur les chaines nationales en 2011. »
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2011/007.asp

en Poitou-Charentes

« **Je sport chez moi** » est un projet mis en place par la Mutualité française Poitou-Charentes afin de promouvoir l'activé physique des publics les plus fragiles. Plusieurs ateliers ont été organisés dans certains quartiers des villes de Châtellerault et La Rochelle alliant information sur la santé et découverte d'une activité physique ou sportive. Le message délivré incite les participants à associer de façon positive la pratique d'exercices au quotidien avec une bonne hygiène de vie.
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.poitoucharentes.mutualite.fr/Pages-transverses/Actions-Prevention-et-promotion-de-la-sante/Je-sport-de-chez-moi-Ateliers-bien-etre-par-l-activite-physique

« Le sport c'est la santé » en région Poitou Charentes
Deux actions mises en place par la région Poitou-Charentes pour promouvoir l'activité physique en ville :
- Ticket sport
- Pass handi'sport

Pour prolonger ces deux projets la région met en place un : Plan sport santé dont les s objectifs sont :
Sensibiliser l'ensemble de la population du Poitou-Charentes à l'intérêt d'une pratique sportive adaptée et régulière,
favoriser l'accessibilité de tous à la pratique sportive quel que soit la situation géographique, l'âge, la condition physique et sociale, …
Voir les détails du plan à l'adresse suivante :
http://www.poitou-charentes.fr/actus-region/breves/-/breves/787afe5a-3d6e-11e3-a792-950b4888e6bf

« **Mouv'eat** », La semaine des collectivités locales pour la nutrition
Une semaine pour engager des actions concrètes autour de la nutrition et de la pratique d'une activité régulière en proposant aux collectivités participantes de « parrainer une collectivité ». Elle est généralement programmée la troisième semaine de novembre, la prochaine campagne est donc annoncée pour la semaine du 17 au 24 novembre 2013.
L'objectif est de rapprocher les collectivités locales sur le thème de la nutrition, de créer des liens privilégiés entre communes « actives et communes néophytes voire à l'échelle de l'intercommunalité, des villes jumelées,…

Cette semaine est coordonnée par l'association « Les Eco-Maires » et bénéficie du label PNNS.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.mouveat.com/

« Un fruit pour la récré »
Les Français, et particulièrement les enfants et adolescents, ne consomment pas assez de fruits. Lancé en 2008, par la France, ce programme financé depuis 2009 par l'Union Européenne, permet d'organiser dans les communes participantes des distributions de fruits aux élèves du primaire et du secondaire, afin de lutter contre l'injustice alimentaire, et pour leur redonner le goût de manger mieux.
Disponible à l'adresse suivante :
http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre

3- DES RESSOURCES

3.1- Actions probantes et programmes

CERIN

CERIN : Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle
"Cet organisme scientifique a pour mission de favoriser le développement et la diffusion des connaissances sur les relations entre alimentation et santé. Les documents mis en ligne, destinés aux professionnels ou au grand public, traitent de l'équilibre alimentaire, des comportements alimentaires, de la nutrition, en fonction de groupes de population spécifiques : enfant, adolescent, sportif, femme enceinte, personne âgée... Le Cerin édite notamment la revue "Alimentation, santé & petit budget", destinée aux professionnels et bénévoles qui sont confrontés aux populations précaires ou ayant un budget serré."
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.cerin.org/

Défi santé nutrition

« Défi Santé Nutrition » est une association, créée en 2003 et basée à Brest. Elle s'est fixée comme objectif de "promouvoir en France les messages de santé publique du PNNS." Elle gère les demandes des villes du « réseau villes actives », propose des actions locales et nationales auprès de tous les publics (enfants, personnes âgées, public précaire,...), des animations mais organise également des sessions de formation.
Consultable à l'adresse suivante :
http://www.defisantenutrition.fr/

Dispositif de formation et d'accompagnement méthodologique des intervenants de l'aide alimentaire

« À la demande de la Direction Générale de la Cohésion Sociale (DGCS), l'INPES a mis en place un dispositif d'appui au développement d'actions locales de promotion de la santé autour de l'alimentation dans le cadre du Plan Alimentation et Insertion (PAI). »
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.mangerbouger.fr/pro/social/agir-35/agir-pour-les-publics-en-situation-de-precarite-et-d-exclusion/dispositif-de-formation-et-d-accompagnement-methodologique-des-intervenants-de-l-aide-alimentaire-406.html

ÉVALIN
GUIDE D'ÉVALUATION DES INTERVENTIONS EN NUTRITION

Evalin : guide d'évaluation des interventions en nutrition est un outil pratique et interactif. Il vise à aider très concrètement les porteurs de projets en nutrition (alimentation et activité physique), à construire l'évaluation des projets locaux, régionaux ou nationaux qu'ils prévoient et développent. Cet outil est aussi destiné aux financeurs de tels projets afin de compléter l'analyse qu'ils font des projets qui leur sont soumis. Que faut-il évaluer ? Comment dimensionner l'évaluation par rapport à l'ampleur de l'intervention en nutrition ? Quels outils utiliser ?
Mis en œuvre dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, il répond à une demande de la Direction Générale de la Santé. Il été conçu et préparé par l'Ecole de Santé Publique de l'Université de Lorraine. Ouvert en décembre 2012, il a vocation à évoluer avec les remarques qui émaneront des utilisateurs.»
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.evaluation-nutrition.fr/

« Les Etablissements actifs du PNNS » ou Entreprises et nutrition : améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique in le site du Ministère de la santé [en ligne], janvier 2013, 26 p.
Objectif : engager les chefs d'établissements à développer des actions nutrition santé conformes au PNNS au profit des salariés de leurs entreprises.
Ce guide est prévu à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel.
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.sante.gouv.fr/les-etablissements-actifs-du-pnns.html

Mangerbouger.fr et sa fabrique à menus.
Une campagne « Nutrition » pour aider les Français à trouver des menus.
Initié en 2001, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) a permis de modifier les comportements alimentaires de la population en énonçant clairement plusieurs recommandations dans le but de réduire les conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation.
Entre 2001 et 2011 les résultats ont démontré une baisse de l'obésité et du surpoids chez l'enfant, une diminution de la consommation de sucre et de sel, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes chez les adultes,… Une des actions probantes de ce programme est la création du site « Mangerbouger.fr ».
Le programme a été reconduit jusqu'en 2015 et la dernière campagne, lancée en partenariat avec l'INPES et le Ministère de la santé, a débutée le 15 avril 2013. Entre avril et mai, sur 22 chaines de télévision et 6 de radios les français ont été incités à se rendre sur le site « Mangerbouger.fr » afin de consulter « la fabrique à menus ». En moins de 20mn et en trois clics ce site propose des repas équilibrés tous les jours de la semaine.
L'INPES et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé ont choisi de délivrer un message « plus axé sur le plaisir et la modernité qui ne soit pas fondé sur des injonctions contraignantes. »
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.gouvernement.fr/gouvernement/une-campagne-nutrition-pour-aider-les-francais-a-trou

MUTUALITÉ FRANÇAISE

« Promotion de l'activité physique ou sportive pour la santé » : la Mutualité Française crée l'Institut Sport Santé pour permettre l'accès à la pratique d'une activité physique sportive adaptée et régulière .- sept. 2010
Lire l'article à l'adresse suivante :
http://www.mutualite.fr/L-actualite/Kiosque/Communiques-de-presse/Promotion-de-l-activite-physique-ou-sportive-pour-la-sante-la-Mutualite-Francaise-cree-l-Institut-sport-sante-pour-permettre-l-acces-a-la-pratique-d-une-activite-physique-ou-sportive-adaptee-et-reguliere/(language)/fre-FR

Réseau Des Villes Actives PNNS

Réseau des "Villes actives PNNS"
"Afin de permettre aux citoyens de zone urbaines d'améliorer leur qualité de vie en intégrant certaines préconisations, le Programme National Nutrition Santé, a mis au point des dispositifs permettant aux habitants d'intégrer les recommandations du PNNS dans leurs activités quotidiennes. Les villes intéressées qui ont signé la Charte sont recensées sur ce site de même que les actions qu'elles ont choisi de mettre à dispositions de leurs habitants."
http://reseauvillesactivespnns.fr/

Les appels à projets nationaux

Fondation Louis Bonduelle
http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/tout-sur-la-fondation/soutien-d-actions-de-terrain.html#axzz2nMkwb72d

Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé
http://www.alimentation-sante.org/

Pôle Nutrition Santé Longévité
http://www.pole-nsl.org/

INCa
http://www.e-cancer.fr/en/calls-for-proposals/recherche/prevprim

Fondation Guy Demarle
http://www.guydemarle.org/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=14&Itemid=56

Fondation APRIL
http://www.fondation-april.org/index.php/appel-a-projets-fondation-april

Fondation de France
http://www.fondationdefrance.org/

3.2- Des outils pédagogiques

BARTHELEMY, Lucette, BINSFIELD, C., MOISSETTE, A. / **Alimentation atout prix** [classeur] .- Saint-Denis : INPES, 2005.
"Le classeur « Alimentation Atout Prix », outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle, est destiné aux professionnels ou bénévoles au contact des personnes en situation de précarité.
Cet outil propose d'inscrire l'alimentation dans une démarche de promotion de la santé et de bien-être avec les autres. Il aborde un champ élargi de problématiques : rythmes de vie, hygiène, dépendances, loisirs mais aussi confiance en soi, initiatives, esprit critique, convivialité.
Ce classeur présente une double finalité :

- former des professionnels et des bénévoles du secteur médico-social et associatif,
- promouvoir des actions autour de l'alimentation auprès de personnes en situation de précarité.

Chaque chapitre est composé de fiches, dans lesquelles on retrouve des pages de référence pour l'animateur comportant : des éléments de connaissance avec la finalité, les éléments de réflexion et les informations théoriques pour l'animateur / le descriptif, la présentation pédagogique des transparents et leur mode d'emploi / des transparents pédagogiques couleurs pour l'animation et des transparents complémentaires.
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/498.pdf

BOISROND, Odile, HANNECARD, Sandrine, NEGRIER, Corinne / **Le petit cabas : Conseils, alimentation, bien-être, activité physique, santé** .- Bordeaux : IREPS Aquitaine, 2011. [mallette pédagogique]
« Cet outil s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme d'éducation pour la santé autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans. Six ateliers sont proposés autour des thématiques suivantes : l'acte alimentaire, les goûts et les saveurs, l'équilibre alimentaire, les rythmes des repas, l'activité physique, la mise en place d'ateliers d'éducation nutritionnelle, la conception des menus et enfin la valorisation de l'action auprès des parents. Cet outil est labellisé PNNS. »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.educationsante-aquitaine.fr/index.php?act=1,20,6

Délice de fruits et de légumes. Livret de recettes [classeur] .- Poitiers : ARS Poitou-Charentes, IREPS Poitou-Charentes, 2012.
"Ce support, cohérent avec les objectifs du Plan National Nutrition Santé, est né du constat que les fruits et les légumes mis à disposition dans les structures d'aide alimentaire ne sont que partiellement consommés, c'est pourquoi ce classeur s'adresse, en priorité, aux ateliers cuisine et à toutes structures d'aide alimentaire accueillant des personnes seules ou des familles, afin de valoriser les fruits et les légumes dans l'alimentation quotidienne.
Au-delà de la proposition de recettes à base de fruits et légumes, il a pour vocation de donner envie de cuisiner, de se faire plaisir en utilisant des recettes simples, à petits prix, accessibles à tous et sélectionnées selon des critères précis. Il présente donc 93 fiches recettes de fruits et légumes, qui permettent de compléter les menus de tous les jours, pour tous les goûts et en toutes saisons."
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.ars.poitou-charentes.sante.fr/Livret-de-recette.155305.0.html

EtiqNUT
Le premier mode d'emploi interactif pour comprendre l'étiquetage nutritionnel

« EtiqNut » est un outil développé dans le cadre de l'action collective : « QualiNut » pour comprendre l'étiquetage nutritionnel. Il s'agit d'un site interactif, soutenu par l'Etat et la région Pays de Loire, donnant des repères sur la réglementation en vigueur, les modes d'obtention des valeurs nutritionnelles : calcul et analyses, l'organisation et la gestion des données nutritionnelles nécessaires à l'étiquetage. Il a pu voir le jour grâce à de nombreux partenaires dont le CRITT (Centre Régional pour l'Innovation et le Transfert de Technologies) Poitou-Charentes
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.etiqnut.fr/

Fondation « La main à la pâte » : Fondation de Coopération scientifique pour l'éducation à la science, crée à Paris en 2011
La Fondation "La main à la pâte" aide les professeurs à enseigner les sciences à l'école primaire et au collège, en leur proposant des ressources pédagogiques et des actions de développement professionnel.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.fondation-lamap.org/

« Gâteau ou plateau de fruits ; petite histoire d'une d »marche en éducation populaire sur la santé et l'alimentation », Québec, 2010
« Lorsqu'une personne ne sait ni lire ni écrire, comment fait elle pour s'informer de la qualité de ce qu'elle consomme si elle ne veut pas se fier uniquement à la publicité et aux emballages des produits ? Quelle incidence cela a –t'il sur sa santé ? Mais surtout que peut on faire pour changer la situation ? »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://bibliotheque.copian.ca/ajout/9840

HOUIOUX, Geneviève / **Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées : Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé et de l'alimentation** / Bruxelles : Fondation Roi Baudoin, sept. 2008 .- 46 p.
« L'intention de ce guide est de sensibiliser les professionnels de l'aide sociale, de la santé et de l'alimentation à la qualité de l'offre alimentaire aux personnes en situation de précarité. Les auteurs mentionnent dix propositions utiles pour l'action, allant de l'analyse des besoins à l'évaluation des résultats, en passant par la construction de partenariat efficaces et la sélection d'outils adaptés. La dernière partie du document présente le réseau belge "Alimentation et précarité" et cinq initiatives remarquables en dehors du réseau. »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/3%29_Publications/GuidePr%C3%A9caris%C3%A9s-cplt.pdf

INFOR Santé, Mutualités chrétiennes. **11bouge : Défis entre nous** .- Belgique : ANMC, 2012. [site internet]
Le programme "11bouge - Défis entre nous", destiné aux éducateurs avec des groupes de jeunes de 14 à 16 ans, a pour objectif de promouvoir l'activité physique en insistant sur ses effets sur le bien-être global, l'estime de soi, et le plaisir d'être en groupe. Le site internet www.11bouge.be propose des pages publiques détaillant la philosophie et le déroulement du programme et des pages privées reprenant les fiches pédagogiques des défis à réaliser en groupe et les illustrations vidéos filmées dans des écoles pilotes. Les activités proposées sont accessibles à tous, filles et garçons, sportifs et moins sportifs. Elles balaient une série de thématiques, allant de la coopération à la découverte de nouveaux sports, en passant par de la jonglerie, des jeux de ballons, une initiation au sauvetage en piscine, ou encore des exercices de relaxation issus du yoga et de la méthode Pilates.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.11bouge.be/

« **La mallette des écoles Carambole** » : un outil pour travailler sur la consommation de fruits et légumes, d'eau et la pratique d'activités physiques.
Créée à destination des enseignants volontaires des classes de cycle 2 et 3, la mallette pédagogique des écoles Carambole a pour objectif de faire travailler les enfants sur trois des 9 repères du PNNS (la consommation de fruits et légumes, d'eau et la pratique d'activités physiques). Cette mallette contient : un guide pour l'enseignant, des fiches descriptives des activités, un carnet pour chaque élève et un livret nutrition pour les élèves et leurs parents. Une façon ludique de sensibiliser les enfants ainsi que leur famille à la mise en œuvre du programme des écoles Carambole (lutte contre le surpoids et l'obésité). Cette mallette est divisée en deux parties. La première à destination des enseignants volontaires, la seconde pour les enfants et leur famille.
Cet outil a été réalisé en pensant au contexte culturel Antillo-Guyanais mais ses contenus et ses méthodes pédagogiques sont parfaitement adaptés à d'autres contextes culturels.

Télécharger le livret de l'enseignant sur e site « manger bouger » à l'adresse suivante :
http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/livret_enseignant_ecole_carambole_bd.pdf
Télécharger le carnet de l'élève sur le site « manger Bouger « à l'adresse suivante :
http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/livret_enseignant_ecole_carambole_bd.pdf

« Tous à table ! »
Le guide d'accompagnement propose des pistes de réflexion et des informations pratiques pour les bénévoles et professionnels intervenants dans les structures d'aide alimentaire. Il présente des préconisations ainsi que des pistes d'action pour faciliter le dialogue auprès des personnes accueillies dans les structures d'aide alimentaire. Il accompagne un calendrier et des affiches.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.mangerbouger.fr/pro/social/agir-35/agir-pour-les-publics-en-situation-de-precarite-et-d-exclusion/outils-d-information-408.html

3.3- Des sources d'information validées

Les guides alimentaires du PNNS
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_guides_alimentaires.asp

Manger Bouger
www.mangerbouger.fr

Quelques outils labélisés PNNS
Les ateliers cuisine par le menu
Pedibus « marchons vers l'école »
Faciliter l'allaitement maternel après la reprise du travail de la mère
Du Rififi dans les salsifis : spectacle de marionnettes jeune public
Manger bouger pour ma santé
http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Foire_aux_outils_labellises_PNNS.pdf

Site internet **« 30 minutes de veille par jour »**
Sur le site de la FNES, les documentalistes du réseau organise et mette en ligne des articles issus de leur veille collaborative. Ce site est divisé en trois onglets dont u porte sur : « La promotion de l'activité physique et sportive ».
Disponible à l'adresse suivante :
http://veille.fnes.fr/pnaps/

Site du GROS : Groupement de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids
Association diffusant de l'information, de la formation, constituée de thérapeutes : médecins généralistes et spécialistes, psychologues, diététiciens, paramédicaux, … ayant à prendre en charge des personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.gros.org/

3.4- DES PROGRAMMES ETRANGERS

* Belgique

L'alimentation, qu'en dites-vous ? L'achat et les tentations. Version pour professionnels
in Cultures et santé, asbl, 2008, 56 p.
"Ce carnet est destiné à tout professionnel du monde associatif et médical, et plus particulièrement à ceux travaillant avec un public fragilisé. Outre la retranscription, sous forme de dessins, de pratiques livrées par les patients en ce qui concerne les achats alimentaires et les stratégies qu'ils déploient pour résister aux tentations d'achat (cf. version grand public), cette version propose des informations complémentaires destinées aux professionnels. Le carnet explicite la démarche méthodologique poursuivie durant les animations afin de traiter de l'alimentation dans sa globalité et de favoriser l'expression de pratiques par les participants. Une dernière partie met en exergue des extraits d'articles et d'ouvrages relatifs aux thématiques traitées."
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/2-pdf-ep-2008.html?download=11:alimentation2

* Québec

BERGERON, Pascale, REYBURN, Stefan / **L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids** .- Québec : Institut national de santé publique du Québec, mai 2010 .- 119 p. .- Collection « Politiques publiques et Santé »
« Le présent avis synthétise les plus récentes connaissances scientifiques relatives à l'impact « de l'environnement bâti sur les habitudes de vie et le poids. Il explore également diverses avenues en matière d'interventions environnementales et de politiques publiques, applicables au Québec, qui permettraient d'aménager notre environnement bâti afin qu'il contribue davantage à la prévention des maladies chroniques et des problèmes reliés au poids. »
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1108_ImpactEnvironBati.pdf

BOUCHARD, Claude, BOISVERT, Paul / **Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec** .- Québec : Ministère de l'Education, Kino-Québec, 1999 .- 28 p.
« Recommandations du comité scientifique du Québec. Il précise comment la pratique régulière d'activités physiques peut réduire le risque d'être atteint de certaines maladies ou d'en mourir prématurément. »
Disponible en plein texte à l'adresse suivante :
http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/QteActivitePhysique.pdf

Sur ce site est également disponible : « **Jouer aux exercices !** », jeux et exercices pour parents et enfants. Exemples d'activités pour jouer avec son enfant, activité de stimulation pour favoriser le développement global des tout-petits.
Disponible à l'adresse suivante :
http://www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp

"**Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids**", Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, Québec, Gouvernement du Québec, 2012, 24p.
« Le parti pris par les auteurs est d'envisager la prévention des problèmes reliés au poids en dehors des facteurs individuels à savoir l'information et la sensibilisation autour des comportements. Il s'agit donc de se concentrer sur les déterminants socio-environnementaux de ces comportements. Le document propose un modèle d'analyse et d'action impliquant simultanément différents acteurs, cibles et échelles d'intervention. On peut ainsi agir sur la réglementation, sur l'offre, sur les croyances, sur les normes, sur les coûts. Des interventions et dispositions en amont des problèmes de santé pourront avoir des effets multiples sur un ensemble de déterminants de santé et produire un effet de cascade. »
Disponible en téléchargement à l'adresse suivante :
http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf

* Suisse

BRUGGMANN, Liliane / **Programme national alimentation et activité physique 2008-2012** *in* Sécurité sociale : CHSS, n°6, 2008 .- pp. 351-353
« Le Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) entend favoriser les choix promoteurs de santé, afin de mieux prévenir les maladies nontransmissibles.
Il permettra ainsi de lutter plus efficacement entre autres contre le surpoids, l'obésité et les troubles du comportement alimentaire en priorité chez les enfants et les adolescents.
Ce programme est le fruit d'un processus participatif, coordonné par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), auquel ont concouru l'Office fédéral du sport (OFSPO), Promotion Santé Suisse, des représentants des cantons et de l'économie, une alliance d'ONG, ainsi que de nombreux autres acteurs.
Le programme veut surmonter les faiblesses de la situation actuelle et, en particulier, améliorer la coordination multisectorielle.
Le PNAAP entend véhiculer des messages positifs, comme le plaisir de bien manger et le bien-être que procure l'exercice physique.
Son contenu tient compte des recommandations et les documents de fond de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Union européenne (UE). [OFSP]. »
Résumé BDSP
Disponible en plein teste à l'adresse suivante :
http://www.bsv.admin.ch/dokumentation/publikationen/00096/01976/02334/index.html?lang=fr

4- CONCLUSION ET PROPOSITIONS DE L'IREPS EN MATIERE DE PREVENTION / EDUCATION / PROMOTION DE LA SANTE

La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique avec la mise en place du Plan National Nutrition Santé.
Intervenir en nutrition comprend à la fois une éducation alimentaire et des aspects concernant l'activité physique comme facteur de bien-être et de santé.
On constate que beaucoup d'actions nutritionnelles sont mises en place auprès de la petite enfance et auprès des public en situation de précarité.

De nombreux outils pédagogiques sont créés touchant un public d'âge scolaire niveau maternel et primaire en priorité.
L'école reste donc un lieu indiqué pour une éducation nutritionnelle. Le volet alimentaire est un complément de l'apprentissage des valeurs culturelles. Il prend également en compte l'aspect relatif à

l'équilibre de l'alimentation. Il est vrai que les habitudes alimentaires prises durant les premières années de la vie d'un enfant peuvent influencer la santé et les habitudes alimentaires à l'âge adulte.

Si intervenir auprès des enfants est indispensable dans le projet éducatif il ne faut pas oublier que les enfants sont rarement prescripteurs de ce qu'ils mangent et qu'il faut associer à cette éducation alimentaire une politique complémentaire à destination des adultes. Pour ce faire des initiatives de promotion de la nutrition sur le lieu de travail notamment à travers un guide à l'usage des entreprises et des administrations, un dispositif d'accompagnement des entreprises au sein des villes PNNS se développent. Ces démarches qui ouvrent des possibilités partenariales avec des entreprises privées et permettent de toucher le monde du travail sont de nouveaux leviers pour l'action éducative en santé.

La Nutrition et l'activité physique constituent un champ éminemment normatif dans lequel les habitudes, les conditions de vie des familles sont déterminantes sur ces questions. Il s'agit là d'un sujet complexe et délicat qui à ce titre doit amener nos projets éducatifs vers une méthodologie plus participative permettant de partir de ce que font les gens pour s'éloigner de messages de santé qui peuvent être vécus comme normatifs et contraignants par les publics.

Si nous développons de nombreux projets qui reposent sur le changement des comportements, il ne faut pas oublier en complémentarité d'autres stratégies et méthodes d'intervention qui agissent en amont des problèmes de santé et tentent de modifier les environnements afin que les comportements saints puissent être adoptés et maintenus. Ce sont les dernières avancées en terme d'approche globale propre à la promotion de la santé et qui nous viennent du Québec qui mettent l'accent sur les déterminants socio-environnementaux de ces comportements et travaillent à développer "une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids".

Pour en savoir plus sur cette synthèse, contacts :

Laurence RAMBLIERE, chargée de documentation (documents scientifiques)
Fabienne AYRAUD, chargée de documentation (outils pédagogiques)
Sébastien LODEIRO, directeur adjoint
Christelle ARCHER, chargée de projets
Laure SENDRES, chargée de projets
Julien TRAMAUX, chargé de projets
Céline AIRAUD, directrice